

Inventario della vita di coppia

Questo questionario esplorativo descrive le principali aree di difficoltà di una coppia: comunicazione, conflitti, tenerezza, sessualità, fiducia, condivisione dei compiti e delle decisioni, progetti comuni. Compilato separatamente da ciascun partner, fa emergere i punti di sofferenza e di disaccordo da affrontare in terapia di coppia o in un percorso individuale.

Numero di domande	28 domande
Durata stimata	7 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Couple Relationship Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Problemi di coppia

Anteprima delle 28 domande

Negli ultimi mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Facciamo fatica a parlare di ciò che ci preoccupa davvero.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Le nostre discussioni finiscono in litigi.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Sento che mi manca la tenerezza del/della partner.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Provo insoddisfazione per la nostra vita sessuale.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Faccio fatica a fidarmi del/della partner.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza negli ultimi mesi. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il profilo individua le aree di difficoltà della coppia così come la persona le vive. Quando entrambi i partner lo hanno compilato, la differenza tra i due profili è spesso significativa quanto le aree più marcate.

Avvertenze

Il questionario non esplora la violenza nella coppia. Conflitti marcati, paura o forme di controllo esercitate da uno dei partner rendono necessario indagarla in un colloquio individuale.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

Conflitti ed escalation — 10 / 16

Litigi che degenerano: critiche, disprezzo, atteggiamento difensivo o chiusura.

Da esplorare: lo svolgimento tipico di un litigio, le parole che feriscono, il modo in cui i litigi finiscono e si ricompongono.

Condivisione dei compiti e delle decisioni — 9 / 16

Senso di ingiustizia nella ripartizione dei compiti, del carico mentale, del denaro o delle decisioni.

Da esplorare: chi fa cosa nella vita quotidiana, il carico mentale, le decisioni importanti (denaro, figli, casa).

Progetti e impegno 9 / 16

Dubbi sul futuro della coppia, progetti divergenti, desiderio di separarsi.

Da esplorare: i progetti di ciascuno (figli, luogo in cui vivere, lavoro), il livello di impegno, l'ambivalenza sul proseguire la relazione.

Comunicazione e ascolto 8 / 16

Difficoltà a parlarsi, ad ascoltarsi e ad affrontare gli argomenti importanti.

Da esplorare: gli argomenti evitati, il modo in cui ciascuno esprime i propri bisogni, il tempo dedicato a parlarsi.

Fiducia e gelosia 7 / 16

Dubbi sulla fedeltà o sulla sincerità dell'altro, gelosia, bisogno di verificare.

Da esplorare: l'origine della diffidenza (tradimento passato, storia personale), le verifiche, i comportamenti di controllo da una parte e dall'altra.

Tenerezza e vicinanza 6 / 16

Distanza affettiva, mancanza di gesti di tenerezza, di momenti condivisi e di complicità.

Da esplorare: i momenti condivisi, i gesti di attenzione, ciò che è cambiato dall'inizio della relazione.

Sessualità 6 / 16

Insoddisfazione o difficoltà nella vita sessuale e intima della coppia.

Da esplorare: la differenza di desiderio, eventuali difficoltà sessuali, la possibilità di parlarne, un invio a un sessuologo se necessario.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

 Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale